

تُعرّف اليونيسف المهارات الحياتية على أنها الكفايات التي تتيح السلوك التكيفي والإيجابي الذي يتيح بدوره للأفراد التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية.

واليافعات تتعلم من خلال العمل والممارسة والتفكير بدلاً من التنظير عليهم وتوجيه المواعظ لهم. وثم تُتاح لليافعين واليافعات الفرص لممارسة هذه المهارات الحياتية ضمن حلقات اليافعين ودعمهم لاستخدامها بشكل أوسع في حياتهم عند التعامل مع عائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعاتهم.

وتساعد حقيبة الأدوات على تطوير المهارات الحياتية من خلال دعم اليافعين واليافعات في:

- تعلّم كيف أن يصبحوا جزءاً من مجموعة؛
- التكيف مع العواطف المركبة والحياشة، والضغط والتغيير؛
- بلورة شعور بالعطف والتسامح والاحترام تجاه الآخرين، وخاصة أولئك الذين ينحدرون من خلفيات وثقافات مختلفة؛
- التواصل بشكل فعال، والتعاون، وتسوية النزاعات بشكل سلمي؛
- التخطيط لكيفية حل المشاكل واتخاذ القرارات؛
- إيجاد الطرق لتجنب المخاطر وحماية أنفسهم؛
- مناصرة حقوقهم، وحقوق الآخرين؛
- تطوير الوعي الذاتي، والثقة، وتعزيز الشعور بقيمة الذات؛
- وضع أهداف واقعية للمستقبل؛
- تعزيز العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والآخرين؛
- التفاعل بشكل بناء مع مجتمعهم المحلي.

ومن الممكن تطبيق هذه المهارات في مختلف جوانب حياة اليافعين واليافعات ومساعدتهم على مواجهة التحديات خلال نموهم وتطورهم. مع ذلك، فإنه من المهم مراقبة حاجات وتحديات الفتيات والفتيان اليافعين من مختلف الأعمار والثقافات والخلفيات والكفايات واللغات - كما أنه من المهم أيضاً تجنب تجميعهم معاً على أنهم متساوون. وستكون بعض المهارات الحياتية أكثر أهمية وصلة بالنسبة لبعض اليافعين واليافعات من غيرها. وبالتالي يجب تصميم الأنشطة في حقيبة أدوات اليافعين واليافعات بما يتناسب مع تلك الاحتياجات المختلفة حتى يتمكن اليافعون واليافعات من تعلّم مهارات التعامل مع القضايا التي تؤثر فيهم فعلاً.<sup>2</sup>

إن تعليم المهارات الحياتية ليس فقط لمساعدة اليافعين واليافعات على اجتياز الأزمات الإنسانية، بل هو أيضاً لرفد الفتيات والفتية اليافعين بمهارات تخدمهم مدى الحياة - وتزويدهم بطرق لحماية أنفسهم وإدارة التحديات والتعامل البناء مع كل ما تلقيه الحياة في طريقهم.

رابط إلى موارد قسم المهارات الحياتية لمزيد من المعلومات والدعم في هذا المجال.

تعمل حقيبة أدوات اليافعين واليافعات على تمكين الفتيات والفتية اليافعين ورفدهم بالمهارات الحياتية التي تساعدكم على التكيف مع التحديات التي يواجهونها في الحالات الإنسانية وتعزيز قدرتهم على الصمود.

المهارات الحياتية هي الكفايات والمهارات الشخصية والإدراكية والتفاعلية التي بإمكانها مساعدة الفتيات والفتية اليافعين على التكيف مع التغيير، وتلبية متطلبات وتحديات الحالات الإنسانية بطرق بناءة. ومن شأن المهارات الحياتية مساعدة اليافعين واليافعات على: التفكير النقدي، وحل المشاكل، والتواصل بطرق فاعلة، وبناء علاقات صحية، والتعاطف مع الآخرين، وامتلاك إحساس بالقيمة الذاتية.

### المهارات الحياتية في حالات الأزمات الإنسانية

تعتبر المهارات الحياتية مهمة على نحو خاص بالنسبة لليافعين واليافعات في حالات الأزمات الإنسانية، حيث غالباً ما يواجهون تحديات كبيرة، مثل الانفصال عن أسرهم، وانقطاعهم عن التعليم، والزواج عن مجتمعاتهم المحلية. وإذا لم تتوفر للفتيات والفتية اليافعين مواد مخصصة للتعامل مع هذه الصعوبات، فإنهم معرضين للجوء إلى الأساليب السلبية للتكيف مع هذه الظروف، ويشمل ذلك عزل أنفسهم أو صب شعورهم بالإحباط والغضب على الآخرين أو تعاطي الكحول والمخدرات.

ويمكن لتعليم المهارات الحياتية أن يساعد اليافعين واليافعات على تطوير طرق بناءة للتعامل مع مشاكلهم، بالإضافة إلى دعمهم لاتخاذ خيارات صحية أكثر ومقاومة الضغوط السلبية، والبناء على نقاط القوة الموجودة لديهم وتعزيز قدرتهم على الصمود.

### بناء المهارات الحياتية من خلال حقيبة أدوات اليافعين واليافعات

توفر حقيبة أدوات اليافعين واليافعات الدعم لهم لتطوير الكفايات الأساسية - المعرفة والسلوكيات والمهارات. وهي في الأساس تعتبر نفس المهارات الحياتية، فهذه الكفايات تساعد اليافعين واليافعات على التعامل بشكل فاعل في مجالات حياتهم التي تُهمهم أكثر. وقد يشمل هذا، بالنسبة للكثير من الفتيات والفتية اليافعين، استكشاف العلاقات أو المخاوف المتعلقة بعائلاتهم أو أصدقائهم والمدرسة، والعمل، والسلامة، والجنس، والمال، والغذاء، والصحة.

تستخدم حقيبة أدوات اليافعين واليافعات طرق تفاعلية وتشاركية لتعزيز المهارات الحياتية عند الفتيات والفتية اليافعين من خلال أنشطة مثل تبادل الأدوار والتمارين الجماعية والمشاريع الإبداعية والعصف الذهني. وهذه الطرق تشمل دعم اليافعين

<sup>1</sup> المصادر: الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، المهارات الحياتية - مهارات من أجل الحياة: دليل، مركز الإحالة الخاص بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي والاجتماعي، كوبنهاغن، 2014؛ وصندوق الأمم المتحدة للطفولة، برنامج التقييم العالمي لتعليم المهارات الحياتية، اليونيسف، نيويورك، 2012.

<sup>2</sup> تُركّز حقيبة أدوات اليافعين واليافعات على بناء المهارات التي من شأنها مساعدتهم في جوانب حياتهم المختلفة (مثل التواصل بفاعلية واتخاذ القرار) بدلاً من التركيز على قضايا معينة مثل فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة والإيدز، وحماية الطفل، والحدّ من مخاطر الكوارث، والصحة الإنجابية، والإلمام بالأمور المالية، وحقوق الإنسان.